यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ९ ○अंक ३७ ○श्रेणी ‘क’ ○२०७३ कार्तिक २० गते शनिबार ○ 5 Nov. 2016 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरिसक्नु भएको छ भने स्काफ फोल्डिङ, सटरिङ कार्पेन्ट्री, आक वेल्डिङ, क्लिनर, स्टिल फिक्चर, वेटर हाउस किपिङ, प्लम्बर, विल्डिङ इलेक्ट्रिसियन र सेक्युरिटी गार्डको तालिम नि:शुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

जिल्ला विकास समिति, कास्की
वैदेशिक रोजगारीका लागि सुरक्षित आप्रवासन ‘सामी’ परियोजना
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, कास्की
फोन : ०६१-४६४९२५

भारतीय राष्ट्रपति मुखर्जी पोखरा भ्रमणपछि स्वदेश फिर्ता

पूर्व सैनिकलाई सक्दो सहयोग गर्ने आश्वासन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १९ कार्तिक ।

भारतीय राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी तीन दिने नेपाल भ्रमण सकेर स्वदेश फिर्ता भएका छन् । राष्ट्रपति मुखर्जी शुक्रबार साँझ विशेष विमानमार्फत भारत फर्केका हुन् । भारतीय राष्ट्रपति मुखर्जीलाई बिदाई गर्न राष्ट्रपति विद्या भण्डारी, उपराष्ट्रपति नन्दबहादुर पुन, प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’, संवैधानिक निकायका प्रमुखहरु, मन्त्रिगणलगायत विमानस्थल पुगेका थिए । शुक्रबार पोखरा र जनकपुरको भ्रमण पश्चात सिधा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल पुगेका राष्ट्रपति मुखर्जीलाई बिदाई गर्न राष्ट्रपति भण्डारी मुखर्जीभन्दा अगाडि पुगेकी थिइन् । बिदाई भेटमा सबैसँग हार्दिकताका साथ नमस्कार गरी हात मिलाएका राष्ट्रपति मुखर्जीले प्रधानमन्त्री दाहालसँग भने अंकमाल गरि बिदा भएका थिए । बुधबार ६० सदस्यीय प्रतिनिधि मण्डलको नेतृत्व गर्दै काठमाडौं आएका मुखर्जी विभिन्न औपचारिक कार्यक्रममा सरिक भई शुक्रबार स्वदेश फर्केका हुन्।

तीन दिने राजकीय भ्रमणको अन्तिम दिन राष्ट्रपति मुखर्जी जनकपुर हुँदै पोखरा आएका हुन् । उनलाई पोखरा विमानस्थलमा पुग्दा संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्री हितराज पाण्डे, क्षेत्रीय प्रशासक खगराज बराल, नेपाली सेनाका पश्चिम पृतनापति जगदीशचन्द्र पोखरेल, कास्कीका प्रजिअ हरि प्रसाद मैनाली, पोखरा उपमहानगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत नवराज ढुङ्गाना लगायतले पोखरा स्थित सुरक्षा निकायका

प्रमुखहरुले स्वागत गरेका थिए । विमानस्थल बाहिर नागरिक स्तरबाट विभिन्न जातजातिको बाजागाजा र झाकी सहित मुखर्जीको स्वागत गरिएको थियो ।

भारतीय भूपूगोर्खा सैनिकको कार्यक्रममा सहभागी हुन आएका मुखर्जी करिब २ घण्टा पोखरा बसेर फर्किएका हुन् । पोखरा आएलगत्तै उनी पोखरा-१७ बिरौटास्थित पोखरा ग्राण्ड होटल गएका थिए । उनले त्यहाँ दिवा भोज गरेर केहीबेर आराम समेत गरेका थिए । त्यसपछि मुखर्जी पोखराको रामबजार स्थित भारतीय पेन्सन क्याम्पमा आयोजित भू.पू.गोर्खा सैनिकको कार्यक्रममा सहभागी भएर ठूलो संख्यामा सहभागी भूतपूर्व गोर्खा सैनिक र उनीहरुका परिवारलाई सम्बोधन गरेका थिए । उक्त अवसरमा बोल्दै भारतीय राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जीले भारतको सुरक्षामा गोर्खा सैनिकले पुऱ्याएको योगदानको प्रशंसा गरे । राष्ट्रपति मुखर्जीले पछिल्लो दुई सय वर्षदेखि गोर्खा सैनिकले पुऱ्याउँदै आएको योगदान प्रशंसनीय भएको स्पष्ट पारे । गोर्खा सैनिकले भारतीय सेनामा असाधारण वीरता प्रदर्शन गरेको उनले उल्लेख गरे । भारतीय सेनाको सुप्रिम कमाण्डर समेत रहेका राष्ट्रपति मुखर्जीले हाल ३२ हजार नेपाली भारतीय सेनामा कार्यरत रहेको र झण्डै एक लाख २६ हजार पूर्व सैनिक र तीनका परिवारले पेन्सन सुविधा लिइरहेको जानकारी दिए । पूर्व गोर्खा सैनिकहरु नेपाल र भारत बीचको मित्रताको आधार स्तम्भ भएको मुखर्जीको भनाई छ । उनले भारत सरकारकोतर्फबाट पूर्व सैनिकको कल्याणका लागि कुनैपनि कसर बाँकी नराख्ने समेत विश्वास दिलाए। राष्ट्रपति मुखर्जीले प्राचिन कालदेखि नै नेपाल र भारत बीच घनिष्ठ सामाजिक र सांस्कृतिक सम्बन्ध रहेको उल्लेख गर्दै खुल्ला सीमानाको कारण पनि सबै नागरिक एक अर्को देशमा आवत-जावत गरिरहेको बताए । उनले भने-“हाम्रा वीर सेवानिवृत्त सैनिकले दुई देशको सुरक्षा र विकासमा महत्वपूर्ण योगदान गरेका छन् । भारतीय सेनाका वीर पूर्वसैनिक र उनका आश्रित जनप्रति हामी आभारी छौं, भारत सरकारका तर्फबाट तपाईहरुको कुशलताका लागि कल्याणकारी योजना चलाइरहेका छौं ।” प्रतिवर्ष लगभग तीन हजार एक सय करोड रुपैयाँ नेपालमा पेन्सन वितरण भइरहेको र चालु आर्थिक वर्षमा लगभग चार हजार करोड नेपाली रुपैयाँ वितरण गर्ने योजना रहेको उनले जानकारी दिए । वृद्ध अवस्थामा भूतपूर्व गोर्खा सैनिकको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नका लागि नेपालमा पूर्वसेवारत योगदान स्वास्थ्य योजना लागू गर्नका लागि लगभग एक करोड रुपैयाँ गत वर्ष उपचार सहायताका रुपमा वितरण गरिएको उनले बताए। भारतीय सेनाको सर्वोच्च कमान्डर भएको नाताले पूर्वसैनिकका लागि कल्याणकारी योजना नेपालमा पनि लागू भइरहेको जानकारी दिँदै राष्ट्रपति मुखर्जीले ‘वन रेन्क वन पेन्सन’ अनुसार ३१ डिसेम्बर २०१५ मा पाउने वेसिक पेन्सनको २.५७ गुनाले भारतीय सेनाले पनि पाउने जानकारी दिए । एक जनवरी २०१६ बाट लागू हुनेगरी प्रदान गरिने उक्त सुविधाबाट भूतपूर्व भारतीय सैनिक पनि लाभान्वित हुनेछन् । उनले भने-“निवृत्त भइसकेका पूर्वसैनिकको योगदानलाई भुल्न नसकेर तपाईंहरुको हित र कल्याणका लागि सधैं तयार छौं ।” भारतीय राजदूत रणजित रायले गोर्खा भूतपूर्व सैनिकलाई सम्बोधन गर्न भारतका राष्ट्रपतिलाई पोखरामा पाउनु सबैका लागि गौरवको विषय भएको बताए ।

यसैबीच भारतीय राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जीको पोखरा आगमनको बिरोधमा रहेको विप्लव नेतृत्वको नेकपा माओवादीका कास्कीका चार जना माओवादी कार्यकतालाई पोखराको एयरपोर्ट नजिकबाट प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । मुखर्जी पोखरा बिमानस्थलमा ल्याण्ड हुने समय पारेर पोखराको हनुमानटोल बाट कालो झण्डा सहितको बेलुन उडाएपछि उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको हो । पक्राउ पर्नेमा नेकपा माओबादीद्वारा गठित कास्की जिल्ला जनसरकार प्रमुख नन्दलाल तिवारी ‘जगन बा’ माओबादी गण्डक ब्युरो सदस्य भिम चापागाईं तथा टिकाराम घिमिरे र बनबहादुर हितां मगर रहेका छन् । पोखरा बिमानस्थलको नजिकै रहेको सो स्थानबाट बेलुनमा कालो झण्डा हालेर आकासमा उडाईएको थियो । बेलुन उडाएको स्थलको खोजि गर्दै जाँदा प्रहरीले दुईजना माओबादी कार्यकर्ताहरुलाई नियन्त्रणमा लिएको बताईएको छ ।

महिलासम्बन्धी कानून कार्यान्वयनमा जोड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १९ कार्तिक ।

नेपालको कानूनमा भएका हकअधिकारको कार्यान्वयन फितलो भएको एक कार्यक्रमका वक्ताहरुले औंल्याएका छन् । कानूनमा उल्लेख गरिएका हकअधिकारहरु कानूनमा मात्र सीमित भएको तर कार्यान्यवनमा चासो नदेखाएको उनीहरुले बताएका हुन् । युएसएड र द एसिया फाउण्डेशनको सहयोग तथा इन्हुरेड इन्टरनेशनलको आयोजनामा शुक्रवार पोखरामा भएको “लैङ्गिक सशक्तिकरण तथा सामाजिक समावेशीकरणका विषयमा सांसदसँग संवाद” कार्यक्रममा बोल्ने वक्ताहरुले यस्तो बताएका हुन् । उनीहरुले स्थानिय तहको निर्वाचन नहुँदा स्थानीय जनप्रतिनिधिको अभावमा समाजमा चेतनाको कमी भई समानता कायम हुन नसकेको समेत औंल्याएका थिए ।

कार्यक्रममा प्रमुख वक्ताको रुपमा रहेका सांसद तेजकुमारी पौडेल र चुडामणि जंगली समक्ष कार्यक्रमका सहभागिले कानूनमा उल्लेख हुँदा हुँदै पनि न्याय / अधिकार पाउन नसकेको र बेला बेलामा अनावश्यक द्वन्द हुने गरेको प्रति गुनासो गरेका थिए । सोही कुरामा समर्थन जनाउँदै सांसदद्वय पौडेल र जंगलीले बेला बेलामा हुने गरेका द्वन्द व्यवहारमा देखिएका असमानता हटाउनका लागि र कानूनको कार्यान्यवनमा राज्य र नागरिकलाई घच्घचाउनका लागि भएको बताए ।

सांसद चूडामणि जंगलीले समस्याको समाधान, निकास र सकरात्मक परिवर्तनको निमित्त द्वन्द्व हुने गरेको भन्दै महिला सशक्तिकरणका लागि समावेशी, सहभागिता र प्रतिनिधित्व मात्र नभएर शिक्षा, रोजगारी, व्यापार, व्यवसाय, सीपमूलक तालिम तथा कार्यहरु आवश्यक भएको बताए।

यसैगरी सांसद तेजकुमारी पौडेलले अझैपनि पितृसतात्मक सोचले समाजमा जरा गाडेको बताईन् । उनले महिला तथा छुवाछुत विरुद्ध जुन संघर्षले जे जति उपलब्धि भए त्यो उपलब्धि सह्रानीय भएको र यिनै उपलब्धिलाई आधार मानेर हेर्दा नितिगत हैन व्यवहारगत परिवर्तन ठूलो मान्नुपर्नेमा जोड दिइन ।

अधिवक्ता रीता मैनालीले प्रस्तुत गरेको लैङ्गिक सशक्तिकरण तथा सामाजिक समावेशीकरण विषयको कार्यपत्र माथि सहक्षेत्रीय प्रशासक दिवाकर बाँस्तोला, अधिवक्ता विष्णु खनाल, शान्तिका लागि नागरिक समाजका संयोजक ढाकाराम पौडेल, शान्ति दर्शन महिला समूह वडा नम्बर ९ की अध्यक्ष दिलमाया गुरुङ्ग, अधिकारकर्मी बद्रीप्रसाद वाग्ले लगायतले जिज्ञासा राखेका थिए ।

कार्यपत्र प्रस्तुतकर्ता मैनालीले बन्दुकको द्वन्द बन्द भएपनि मनको द्वन्द अझै बन्द हुन नसकेको आफ्नो अध्ययनले पत्ता लगाएको बताईन् । नेपालका ६ जिल्ला सिन्धुली, रामेछाप, कैलाली, अछाम, काठमाडौं र कास्कीमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धान र विशेष गरी ती जिल्लामध्येमा पनि २ गाविसलाई अध्ययन गरेर कार्यपत्र तयार पारिएको उनले बताइन । कास्कीका चापाकोट र भदौरे तामागी गाविस अध्ययनको छनौटमा परेका थिए ।

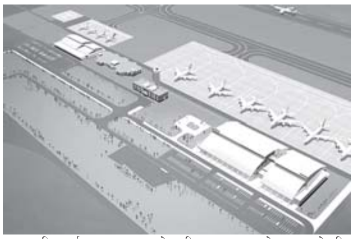
कार्यपत्रमा पनि कानूनमा भएका हकअधिकारहरु व्यवहारिक रुपमा कार्यान्यवन नभएको निश्कर्ष निकालिएको थियो । अध्ययनको लक्षित समूह भने महिला र दलित रहेको मैनालीले जानकारी गराईन् ।

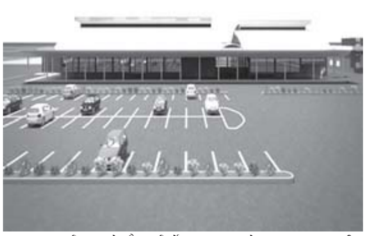
इन्हुरेड इन्टरनेशनका अध्यक्ष गोपालकृष्ण शिवाकोटीले संस्थाले विशेष गरी महिला र दलितको हक अधिकारका सवालमा कार्य गरेको जानकारी गराएका थिए । संस्थाकी कार्यकारी निर्देशक सिर्जना पोखेलले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सहजीकरण संस्थाकी जिल्ला संयोजक तथा कानूनी सहजकर्ता सुश्मा पौडेलले गरेकी थिईन् ।

पोखरा र भैरहवामा बन्ने विमानस्थल अन्तर्राष्ट्रियस्तरका हुन् ?

पोखरा १९ कार्तिक ।

पश्चिम नेपालका दुई सहर, पोखरा र भैरहवामा अहिले अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बन्ने क्रममा छन्। भैरहवामा संचालनमा आइरहेको विमानस्थलको स्तरोन्नति गर्न लागिएको छ भने पोखरामा नयाँ विमानस्थल बन्दै छ। दुबै विमानस्थल अबको बढीमा पाँच वर्षभित्र बनिसक्ने भनिएको छ। आधुनिक प्रविधिसहित बन्न लागेका यी दुई विमानस्थल त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको विकल्प भने बन्न नसक्ने देखिएको छ।





नेपाल नागरिक उड्ययन प्राधिकरणका प्रवक्ता देवेन्द्र केसीका अनुसार पोखरामा ४० वर्षअघि क्षेत्रीयस्तरको विमानस्थल बनाउने योजना बनेको थियो। ४० वर्षमा क्षेत्रीय विमानस्थल बनाउने काम भएन तर त्यसलाई अन्तर्राष्ट्रिय चाहिँ भन्न थालियो। ‘अब त त्यो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल भनेर बनाउन लागिएको छ,’ केसीले भने, -‘तर, अन्तर्राष्ट्रिय भने पनि पोखरा विमानस्थल फुलफेज अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको हुन सक्दैन, वरिपरि पहाड भएकाले त्यहाँ ठूला जहाज अवतरण गर्न गाह्रो हुन्छ।’

उनले अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको परिभाषा नै स्पष्ट नभएको बताए। ‘भुटानको थिम्पुमा रहेको विमानस्थलमा पनि अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुन्छ, हाम्रो टिआइएलाई पनि अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल भनिन्छ। तर, यी फुलफेज अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल होइनन्,’ केसीले भने ‘पोखरा त झन् मिडियम खालका जहाज बस्न सक्ने विमानस्थल हो।’ उनका अनुसार पोखरा विमानस्थलमा एयरबस ३२० र बोइङ ७५७ जहाज अवतरण गर्न सक्छन्। यी जहाजको क्षमता चालक दलका सदस्यसहित दुई सय जनासम्मको हुन्छ। प्रविधिका हिसाबले भने यी विमानस्थल त्रिभुवन विमानस्थल भन्दा आधुनिक हुनेछन्। पोखरा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल आयोजना प्रमुख प्रदीप अधिकारीका अनुसार विमानस्थलको ४५ मिटर चौडा र २५ सय मिटर लामो धावनमार्ग र ट्याक्सी पार्किङ सिमेन्ट कंक्रिटले बनाइने छ। ‘यो अलकत्राको दाँजोमा बलियो हुनुको साथै पोखराको जस्तो फ्रजाइल भू-वनोटको लागि उपयुक्त हुन्छ,’ अधिकारीले भने,-‘यसका भवन पनि स्टिल स्ट्रक्चरका हुनेछन्। त्रिभुवन विमानस्थलमा नभएको एरोब्रिज पोखरा र भैरहवा विमानस्थलमा विमानस्थलमा हुने छ।’

जहाज एप्रोनमा आइसकेपछि एरोब्रिज (टर्मिनलबाट सिधै जहाजमा यात्रु जान मिल्ने बाटो)ले जहाजलाई टर्मिनल भवनमा जोड्ने छ। अहिले त्रिभुवन विमानस्थलमा नेपाल वायुसेवा निगमले सञ्चालन गरिरहेका सिँढी जडान गरेर यात्रुलाई ओराली बसमा चढाएर टर्मिनलसम्म ल्याइन्छ। पोखरा विमानस्थलमा आइएलएस (इन्स्ट्रमेन्ट ल्यान्डिङ सिस्टम) हुने छ। यो सिस्टममा पाइलटहरूको धावनमार्गसँग भिजवल कन्टेक्ट टुटेपछि आइएलएस प्रविधिको माध्यमले जहाजलाई शून्य भिजिबिलिटीमा पनि अवतरण गराउन सक्छन्। त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा भने अहिलेसम्म पनि आइएलएसमा जोडिन सकेको छैन।

पोखरा विमानस्थल चार वर्षमा बन्ने

पोखरा विमानस्थलको शिलान्यास गत वैशाख १ गते प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले गरेका थिए। चिनियाँ कम्पनी चाइना सिएएमसी इन्जिनियरिङले विमानस्थल बनाउने ठेक्का पाएको छ। विमानस्थल बनाउन लाग्ने २२ अर्ब रुपैयाँ चीन सरकारले नेपाललाई ऋण दिने सम्झौता भइसकेको छ।

चीनको एक्जिम बैंकले सो रकम ठेकेदार कम्पनीलाई उपलब्ध गराउने छ। आयोजना प्रमुख अधिकारीका अनुसार विमानस्थल शिलान्यास भए पनि निर्माणको काम सुरू भइसकेको छैन। ‘कम्पनीले दिएको डिजाइनमा केही कुरा सुधार्न हामीले भनेका छौं, त्यो आउने क्रममा छ,’ अधिकारीले भने-‘अर्को कुरा इस्कु खाता खोल्नुपर्ने नयाँ नियमले पनि केही ढिला भएको हो।’ उनका अनुसार चिनियाँ बैंकलाई सात वर्षपछि नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले पैसा तिर्ने ग्यारेन्टी गर्न यस्तो खाता खोल्नुपर्छ। सो खातामा पहिलो किस्ताको रकम तिर्ने मितिभन्दा दुई महिना अगाडि नै पैसा जम्मा गरिसक्नुपर्छ। ‘नेपालमा यो सिस्टम अहिलेसम्म प्रयोग नभएकाले यसमा ढिला भएको हो। अब केही दिनमा त्यो खाता खोलिन्छ होला,’ अधिकारीले भने-‘खाता खुल्नासाथ निर्माण काम सुरू हुन्छ।’ निर्माण सुरू भएको चार वर्षमा विमानस्थल बनाउनु पर्ने सर्त भए पनि सो अवधि एक वर्ष थप्न सकिने अधिकारीले बताए।

भैरहवा विमानस्थल स्तरोन्नति धमाधम

सन् २०१७ डिसेम्बरमा निर्माण सम्पन्न गर्ने गरी सुरू गरिएको भैरहवाको गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको भौतिक पूर्वाधारको काम अहिले धमाधम भइरहेको छ। अघिल्लो वर्ष निर्माण सामग्रीको अभावमा काममा ढिलाइ भए पनि पछिल्लो समय समस्या नरहेको विमानस्थल आयोजना प्रमुख ओम शर्माले बताए।

शर्माका अनुसार विमानस्थलमा अहिले तीन हजार मिटर लामो धावनमार्गको सतहमुनि माटो विछ्याउने (अर्दन) काम सकिएको छ। यस्तै, अन्तर्राष्ट्रिय टर्मिनल भवन, कन्ट्रोल टावर र प्रशासकीय भवनको पनि जमिनको सतहसम्मको काम पूरा भएको छ। अर्दन पूरा भएपछि दुई फिटसम्म गिट्टी बालुवा विछ्याएर प्रिसबबेसको काम गर्नुपर्ने र त्यसपछि सबबेस र बेस हुँदै पिच गरिने प्रमुख शर्माले जानकारी दिए।

विमानस्थल निर्माणमा सबैभन्दा अप्ठ्यारो र समय लाग्ने धावनमार्गको काम भएकोले धावनमार्ग बनेपछि अरु काम छिटो अगाडि बढ्ने उनले बताए। जमिनको सतहबाट चार फिट अग्लो हुने रनवे तीन हजार मिटर लामो र ७० मिटर चौडा हुने छ। हवाई सुरक्षाका लागि रनवेको दुबैतर्फ ३/३ सय मिटर लामो सेफ्टी एरिया समेत बनाइएको छ।

तीन हजार मिटर लामो धावनमार्ग माटो कम्प्रेसन गरी सबग्रेड लेबल तयार भइसकेकोले आपतकालीन अवस्थामा भने अहिले नै विमान अवतरण गर्न सकिने प्रमुख शर्माले बताए। तीन वर्षमा निर्माण सक्नेगरी चिनियाँ कम्पनी नर्थ वेस्ट सिभिल एभिएसन एअरपोर्ट कन्स्ट्रक्सनले *विमानस्थलको स्तरोन्नतिको जिम्मा*

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

पोखरा उप-महानगरपालिकाद्वारा नगरवासीको हितमा जारी गरिएको अत्यन्त जरूरी सूचना !

स्थानीय स्वयत्त शासन ऐन २०५५, फोहोरमैला व्यवस्थापन ऐन २०६८, नेपाल सरकारका निर्णय २०७३, पोखरा उप-महानगरपालिकाद्वारा जारी वातावरण तथा सरसफाइ निर्देशिका २०७२, पोखरा उप-महानगरपालिकाको २०औं नगरपरिषद्को निर्णय समेतका आधारमा पोखरा उप-महानगरपालिका क्षेत्रभित्र प्लाष्टिक झोला, प्लाष्टिक गिलास प्रयोग तथा विक्री वितरणलाई मिति २०७३ कार्तिक २४ गतेदेखि पूर्णतः निषेध गर्दै पोखरा उप-महानगरपालिकालाई प्लाष्टिक झोवा एवं प्लाष्टिक गिलास निषेध क्षेत्र घोषणा गर्ने कार्यक्रम रहेको छ।

तसर्थ मिति २०७३ साल कार्तिक २० गतेसम्म आ-आफूसंग रहेका प्लाष्टिक झोला एवं गिलास तत्कालै व्यवस्थापन गर्नु/गराउनुहुन हुन अनुरोध छ। घोषणा पश्चात् खटिने अनुगमन टोलीबाट अनुगमनको क्रममा उपरोक्त अनुसारको निषेधित वस्तु फेला परेमा जो कोहीलाई कडा भन्दा कडा कार्वाही हुने हुँदा आइन्दा प्लाष्टिकका झोला एवं प्लाष्टिकका गिलास विक्री वितरण, प्रयोग नगर्नु/नगराउनुहुन सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराइन्छ।

वसन्त प्रसाद चालिसे
संयोजक, वरिष्ठ निरीक्षक
पोखरा उप-महानगरपालिका कार्यालय, पोखरा-८, न्यूरोड

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

अबिसिटी अर्थात मोटोपनबारे जानकारी

डा. ललित कुमार मिश्र

सामान्य रुपले शरीरमा बन्ने फ्याट (बोसो) बाट शरीरलाई रोगसँग लड्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ । तर यहि बोसो आवश्यकताभन्दा बढीमात्रामा निर्माण हुन थाल्यो भने हाम्रो शरीर मोटो हुँदै जान्छ । मोटो हुनु भनेको शरीरमा बसोकोमात्रा बढ्नु हो । शरीरमा चाहिनेभन्दा बढी तौल भएमा मोटोपन अथवा ओभर वेट भनिन्छ । मोटोपन हिजो(आज विश्वभर नै जटिल समस्या भएर आएको छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) को भनाइअनुसार मोटोपन र डायविटीज २१ औं शताब्दीको माहामारी हो । विश्वको करीव आधा जनसंख्या (बिएमआई) मापदन्डभन्दा उच्चतौलमा (औभरवेट)मा छन् ।

मोटोपनको प्रकार : शरीर कस्तो प्रकारले मोटो हुँदै जान्छ यो कुरा शरीरको कुन ठाँउमा र कतिमात्रामा बोसोजम्मा भएको छ त्यसमा भर पर्छ । व्यात्तिको शरीरको आकार कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा पनि त्यसमै भर पर्दछ । बोसो शरीरको विभिन्न ठाउँमा जम्मा हुन्छ । तर पेटको अगल-बगलमा बढी जम्मा हुन्छ । पुरुषहरुको पेटमा र महिलाहरुको कम्मर र हिपमा बोसो जम्मा हुन्छ । जसको नितम्ब र तिघ्रा मोटोहुन्छ त्यसको शरीरको आकार हेर्दा नास्पाति (फल)को आकार जस्तो भद्दा देखिन्छ । त्यस्तै जुन महिला या पुरुषको कम्मर र पेटमा बढी बोसो हुन्छ भने उसको जिउ स्याउ (फल) को आकारको जस्तो हुन्छ ।

नास्पाति आकारको जिउ हुनेलाई उठ्न बस्नका लागि कठिन हुनुका साथै फोक्सोलाइ समेत राम्रोसँग फुल्न दिँदैन र सास फेर्न पनि गाह्रो हुन्छ । यसैगरी स्याउ आकारका जिउ हुनेहरुको मुटु, खुट्टा, जोर्नीहरु र कम्मरमा धैरै भार पर्दछ । जसले गर्दा व्याक्तिको हिँड्डुल गर्ने शक्ति पनि कम हुँदै जान्छ ।

मोटोपनको कारण : मोटोपन हुनुका पनि धेरै कारणहरु छन् । कसैलाई खाना बढी खाएर, कसैलाइ उपचारार्थ सेवन गर्ने औषधि जस्तै स्टोराईडको साईड इफेक्टले हुन्छ । यस्तै कसै-कसैलाई रोगभएर, नलीबिहिन ग्रन्थिहरु जस्तै थाईराईड, पिटुटेरी, एड्रिनल ग्लान्डसको कार्यमा गड्बडी भएर हार्मोन्सको असुन्तलनले गर्दापनि व्याक्तिमा मोटोपन हुनसक्छ । मासिकधर्म नियमित नहुनु वा कम हुनु र दिनमा सुत्नु आदि पनि मोटोपन हुनुका प्रमुख कारणमा पर्दछन् । अन्य कारणहरुमा वंशाणुगत, शारीरिक व्यायामको कमी, दुधबाट बनेका

परिकारहरुको अत्याधिक सेवन बढी गर्नु, बोसोयुक्त चिल्लोपदार्थहरु खानु, उच्चकोटीको क्यालोरीयुक्त ड्रिकंहरु, मदिरा, गुलियो पदार्थहरु आदीको सेवनले पनि मोटोपन हुन्छ ।

मोटोपन भएको कसरी थाहा पाउने ? शरीरको उच्चाई मिटरमा नाप्ने र त्यसलाई त्यहि अंकले गुणा गर्ने, गुणा गरेर आएको अकंले शरीरको तौललाई (किलो) मा भाग गर्ने, भाग गरेर आएको शेषफललाई नै बडिमास ईन्डेक्स (बिएमआई) भनिन्छ । साधारणत कम्मरको घेरा नापेर पनि शरीरको मोटाई पत्ता लगाउन सकिन्छ । पुरुषहरुको कम्मरको नाप १०२ सेन्टिमिटर र महिलाहरुको ८८ सेन्टिमिटरभन्दा बढी छ भने शरीर जोखिममा छ भनेर बुझ्नुपर्छ । बिएमआइ १८.५ देखि २४.९ सम्मलाई नर्मल मानिन्छ । यसैगरि २४.९ देखि २९.९ सम्मलाई ओबरवेटमा गनिन्छ । बिएमआई ३० देखि ३९.९ सम्मलाई मोटोपनमा गनिन्छ । ४० बिएमआईभन्दा बढी भएमा विकृत अवस्थाको मोटोपन भनिन्छ । यसरी बिएमआई र कम्मरको घेराको नापले व्यक्ति कतिको मोटो छ भन्ने कुराको निर्धारण सजिलै सित गर्न सकिन्छ ।

लक्षण : यो रोगको लक्षणमा फुर्तिको अभाव, ऊत्तसाहमा कमि हुनु, दैनिक काम गर्न ढिला सुस्ति गर्नु, थौरै काम गर्दा पनि थकाई लाग्नु, साँस फुल्नु, बैचैनि हुनु, धैरै पसिना आउनु, पसिना गन्हाउनु, पेटमा भारीपन महशुस हुनु, उच्चाइको तुलनामा वजन बढी हुनु, तिर्खा बढि लाग्नु, हिँड्डुल गर्न मन नलाग्नु, जोर्नीहरु दुख्नुका साथै सुन्निनु, कब्जियत हुनु आदि हुन् । मोटो व्याक्तिलाई विभिन्न रोगले सताउन सक्छ ? मुटुको रोग, पल्मोनरी हाईपरटेनसन, पक्षाघात, उच्च रक्तचाप, महिलामा बाँझोपन, पित्तको थैलिमा पत्थरी, आस्थमा, जोर्नीको हड्डि खिईनु, लिभर सिरोसिस, नपुंसकता, निन्द्रामा घुर्नु, क्यान्सर आदि ।

मोटोपनको निवारण ? सन्तुलित भोजन गरी तौल घटाउनु नै यसको मुख्य निदान हो । छिन-छिनमा खानेकुराहरु न खाने, खाना खाँदा विस्तारै चपाएर खाने, पेट भरिएको जस्तो लाग्ने बित्तिकै खान रोक्ने, खाना खाँदा अन्यत्र ध्यान नदिने, कुनै भोजभतेरमा जानु अगाडि आफ्नो घरबाट केही हल्का खानेकुरा खाएर जाने (जसले गर्दा पार्टीमा चिल्लो, मिठो खानेकुरा कम खाईन्छ), खाना समयमा खाने, मनपर्ने खानेकुरा पनि कमै मात्र खाने, शरीरको क्षमताले भ्याएसम्म आफ्नो काम आफैंले गर्ने, सकभर कार्बोहाईड्रेड कमै खाने ।

व्यायाम : मोर्निङवाक गर्ने, पौडी खेल्ने, साईकल चलाउने,जगिङ गर्ने, डोरी खेल्ने, एरोबिक व्यायाम गर्ने, घरको भऱ्या ङ(सिडी) चढ्ने ओर्लिने गर्ने, आफ्नो लुगाहरु धुने, बथरुम सफा गर्ने, कोठाहरु सफा गर्ने, पोछा लगाउने आदि । कमसेकम ३० मिनेटदेखि एकघन्टाको नियमित व्यायाम गर्नु राम्रो हुन्छ । योगाभ्यासले पनि मोटोपन घटाउनमा मद्दत गर्दछ ।

मोटोपनको उपचार : एउटा कुरा के याद गर्नु पर्दछ भने अचेल मोटोपन कम गर्ने किसिम किसिमका औषधिहरुको तथा मेसिनहरुको विज्ञापन पत्र(पत्रिका, रेडियो तथा टेलिभिजनमा दिनहूँ आईराखेको हुन्छ । यस्ता विज्ञापनकोको चक्करमा फस्नु हुँदैन । यिनिहरुको प्रयोगले स्थायी रुपमा लाभ हुनुको सट्टा अनेक किसिमका रोगहरु उत्पन्न गराउँछन । मोटोपन कम गर्नलाई सबैभन्दा मुख्यकुरा कम खानु र बढि शारीरिक मेहनत गर्नु हो । खानामा चिल्लो, गुलियो, नुनिलो कम खाने ,सकभर हरियो सागसब्जि, फलफुल र शाकाहारी खाना खाने ।

मांसाहारीको लागि भने अन्डा हप्ताको २ वटा उसिनेर खाँदा हुन्छ र माछा मासुको हकमा भने २०० ग्राम (एकपाउ) सम्म मात्र खाने । रातोमासु (रेडमिट) भरसक नखानु नै बेस हुन्छ । कम क्यालोरी भएका फलफुल जस्तै खरबुज, तरबुज, काक्रो, मुला, टमाटर, प्याजको सलाद ईत्यादि खाना खानु भन्दाअगाडि खाएमा राम्रो हुन्छ । जसले गर्दा अलिकति खाना खानाले पनि पेट भरिन्छ र खाना कम खाईन्छ ।

चिसोको संक्रमणबाट बच्न के–के गर्ने ?

पोखरा लगायत देशका विभिन्न भागमा चिसो बढेको छ । जाडो मौसम सुरु भएसँगै चिसोका कारण शरीरमा विभिन्न खाले समस्या आउँछन् । जाडोका बेला देखिने समस्याहरुमा सामान्य रुघाखोकीदेखि ज्वरोसम्म पर्दछन्। कसैलाई चिसोको एलर्जी हुन्छ । साथै अहिलेको समय रुघाखोकीले सताउने बेला पनि हो । मुटुका विरामीले पनि जाडोमा आफूलाई बढी ख्याल गर्नुपर्छ । वालवालिका र वृद्धवृद्धाहरुलाई पनि जाडो मौसम कष्टदायक हुन्छ ।

जाडोयाममा रोगबाट बच्न निम्न कुराको ख्याल गर्नुपर्छ :

चिसोको एलर्जी

कयौं मानिसलाई चिसोका कारण शरीरमा विभिन्न एलर्जी हुने गर्छ । यसले गर्दा शरीरमा दम, रुघाखोकी लगायतको समस्या उत्पन्न हुन्छ । अझ कयौंलाई पहिले नै दम छ भने पनि चिसो बढ्दै गएपछि उक्त झन् बढ्न थाल्छ । त्यसबाट बच्न न्यायो लुगा लगाउनुपर्छ । सकेसम्म आफ्नो वरिपरि तातो बनाएर राख्नुपर्छ । मनतातो पानी पिउनुपर्छ । धेरै चिसोमा घरबाट बाहिर ननिस्कनु नै उपर्युक्त हुन्छ ।

छालाको समस्या

चिसो मौसममा पानी कम खानाले छालामा पानीको मात्रा कम हुन्छ । चिसोकै कारण छालाको नरमपना हराएर छाला खस्रो हुने समस्या आउन सक्छ । यसले गर्दा हात तथा खुट्टा फुट्ने गर्छ । यसबाट छालालाई बचाउन दिनहुँ ग्लिसिरिनको प्रयोग उचित हुन्छ । त्यस्तै, मोइस्चराइजर क्रिमको प्रयोग पनि राम्रो मानिन्छ । त्यस्तै जाडो मौसममा तातोपानीले भन्दा मनतातो पानीले नुहाउनु उचित मानिन्छ ।

हाइपोथर्मिया

यति गर्दागर्दै पनि जाडो मौसममा चिसोका कारण शरीरको तापक्रम कम हुने गर्छ । यसलाई सामान्य भाषामा 'हाइपोथर्मिया' भनिन्छ । विशेष गरी वृद्धवृद्धामा यो समस्या धेरै हुने भएकाले जाडो मौसममा उनीहरुलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ । त्यसका लागि वृद्धवृद्धालाई न्यायो पारेर राख्नुपर्छ । यति गर्दागर्दै पनि यदि उनीहरुको शरीरको तापक्रम घट्दै गयो र शरीर कडा हुँदै गयो भने तत्काल चिकित्सकका लैजानु उचित हुन्छ ।

यसबाहेक अन्य मानिसलाई पनि कहिलेकाहीँ चिसोका कारण शरीरको तापक्रम कम हुने समस्या देखा पर्छ । त्यो अवस्थामा यदि शरीरको तापक्रम निकै नै घटेको देखिएमा तुरुन्त चिकित्सकको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो समस्या बढीजसो चिसो ठाउँमा बस्ने मानिस, सडक बालबालिकाका साथै वृद्धवद्धा लगायतमा देखिने गर्छ ।

मुटुसम्बन्धी समस्या

चिसो मौसमले मुटुलाई समेत असर गर्ने हुँदा चिसोबाट जोगिनु जरुरी छ । चिसोले मुटुमा सिधै असर पुर्‍याउँछ । चिसोका कारण रक्तनली साघुँरिएर यसले रक्त प्रवाहमा असर पार्छ र यसले हृदयाघातको सम्भावना बढेर जान्छ । यसबाट बच्न धेरैबेरसम्म चिसोमा नबस्ने । बस्नै परे पनि न्यायो लुगाको प्रयोग गर्ने ।

रुघाखोकी र ज्वरो

चिसो मौसमका कारण मानिसलाई दम, रुघाखोकी, ज्वरो लगायतको समस्या उब्जने गर्छ । चिसो मौसममा विभिन्न रोगका जिवाणु हावामा लामो समयसम्म बाँच्न सक्ने हुँदा यसले शरीरमा विभिन्न रोग निम्त्याउने गर्छ । चिसोकै कारण मानिसहरु एक आपसमा टाँसिएर बस्नाले पनि रुघाखोकी तथा ज्वरो सजिलै सर्छ । यसबाट बच्न रोगको सम्पर्कमा आउनबाट आफूलाई सुरक्षित राख्नु पर्छ । खाना खानुअघि राम्ररी साबुनपानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ । साबुन छैन भने स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यस्तै, मुख छोपेर हाछ्यिुँ गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई आवश्यक खोप लगाएर पनि चिसोका कारण हुने समस्याबाट बचाउन सकिन्छ ।

दाँतको सुरक्षामै सुन्दरता खुल्छ

डा. प्रकाश बुढाथोकी

दाँतको महत्व हरेक क्षण छ, तथापि पटक-पटक मिठो र स्वादिलो कुरा खाने, मुसुक्क मुस्कुराउने तथा दिल खोलेर हाँस्न पनि यसको महत्त्व हुन्छ । दाँत दुख्ने कारण बिभिन्न भए पनि चाडबाडका बेला हुनसक्ने प्रमुख कारणमा धेरै साह्रो कुरा जस्तै :मासुको हड्डी, खाना खाएपश्चात खाइने सुपारी, छुर्पी चपाउँदा दाँत चोइटिन सक्छ । सानो चोइटाइले दाँत तातो, साह्रो, चिसो खाँदा लाग्ने वा सिरिङ-सिरिङ भए पनि ठूलो चोइटाइले दाँतको भित्री भाग देखिई खपिनसक्नुको पीडा र गिँजा तथा जिब्रोमा घाउ बनाउन सक्छ ।

थरी-थरीका तथा नयाँ-नयाँ स्वादिला परिकार खाने बेला पनि दुई दाँतको बीचमा खाना अड्कन सक्छ । पहिले नै चेप छ वा किराले खाएको छ भने झनै खाना अड्कन्छ ।

उक्त अडकिएका खाना समयमै सफा नगरे कुहिन थाल्छ र अम्ल निकाल्छ । कुहिएको खाना र अम्लले दाँतलाई कुहाएर पीडा दिन्छ । गिँजामा संक्रमण बनाई गिँजा सुन्निने, खुकुलो हुने, रातो वा निलो हुने, रगत बग्ने र हड्डी कमजोर हुनजान्छ । हड्डी नै कमजोर भएपछि दाँत हल्लिने, दुख्ने, चपाउन नसक्ने र टनटन, चसचस दुख्न थाल्छ । रोग लागिसकेपछि रोगको उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु अति नै उत्तम तथा उचित हुन्छ । त्यसकारण महँगो उपचारबाट राहत पाउन, मुखको रोगका कारणबाट शरीरका प्रणालीमा लाग्नसक्ने विभिन्न रोगबाट ग्रसित नहुन प्रणालीमा भएका रोगहरूलाई निको पार्न औषधीको आवश्यकता कम गर्न शरीरको गेटमा रक्षकका रूपमा पंक्तिबद्ध दाँतका हारलाई जोगाउनु आवश्यक छ ।

खाना खानु अघि र पछि हातमुख धुनु जत्ति अनिवार्य छ, खाना खाइसकेपछि ब्रस गर्नु, मुख सफा गर्नु उत्ति नै अनिवार्य छ र गर्नुपर्छ । दिनको २ पटक बिहान र बेलुका खानापछि तलमाथि गरी दाँत सफा गर्ने गरौं । फ्लोराइड भएको दन्तमञ्जन टुथब्रस नभए दतिवन र दुई दाँत बीचको सतह डेन्टल फ्लसको प्रयोग गरी दाँतका सबै सतह सफा गरौं । केही खानासाथ मुख कुल्ला गर्ने बानी बसालौं ।

१४४० मिनेटको एक दिनमा बिहान खाना खाइसकेपछि ४ मिनेट र बेलुका सुत्नुअघि ४ मिनेट मुखको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । टाँसिने, प्रशोधित, गुलिया, धेरै तातो, चिसो र अमिलो खाद्य पदार्थ साथै सुर्तीजन्य पदार्थ, पान, सुपारीको प्रयोग नगरौं । भिटामनी बी र सी पाइने टमाटर, अमला, कागती, सुन्तला, अंकुराउँदै गरेका अन्नबाली, मुला, गाँजर, बन्दागोबी, सकरखण्ड जस्ता रेशादार फलफूल, हरियो सागपात सेवन गरौं ।

के शिक्षित के अशिक्षित, के शिक्षक के विद्यार्थी, के गरिब, के धनी सबै वर्गमा नियमित दन्त परीक्षणको अनुभव देखिँदैन । स्मरणीय रहोस्, दुखाइ कम गर्ने औषधी एस्प्रिन, ब्रुफिन खाँदा समस्याको निराकरण नभई तत्काल दुखाइबाट राहतमात्र हुने हो ।

अर्कोतिर ग्याष्ट्रिक, कलेजो, मृगौला रोगी बनाउँछ । ल्वाङको वा अन्यको तेल प्रयोग गर्दा ओठ, गिँजा पोली घाउ बनाउन सक्छ । रोकथामका लागि नयाँ नरम ब्रस, दाँत सफा गर्ने धागो- डेन्टल फ्लस, राम्रो खालको टुथपिक, मुख सफा गर्ने माउथवास वा गार्गल र कम पार्श्व प्रभाव भएको दुखाइ कम गर्ने औषधि खरिद गरी फष्ट एड किट बनाऔं । उपचार गराउँदा पनि विज्ञापनको पछि दौडी उपचार गर्ने व्यक्ति नेपाल मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता भए-नभएको, प्रयोग गरिने सामानहरू निर्मलीकरण भए-नभएकोमा ध्यान नदिँदा अस्पतालबाट फर्कंदा अपरिवर्तित नोक्सान, जटिलता र थुप्रै हेपाटाइटिस, एचआइभी जस्ता सरुवा, संक्रामक र भयानक रोगहरू बोकेर घर फर्किन सकिन्छ ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७३ साल कार्तिक २० गते शनिबार, तदनुसार नोबेम्बर ५ सन् २०१६, श्रीशाके १९३८, नेपाल संवत् ११३७, सौम्यनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार कार्तिकशुक्लपक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज कार्तिकशुक्लपक्षको षष्ठी तिथि अहोरात्र रहनेछ। आज सूर्य वृश्चिक राशिमा, चन्द्रमा धनु राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २७ घटि २६ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर १७ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर १६ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : मान्यजनबाट सहानुभूति मिल्ने, व्यापारिक कार्य सफल रहनेछ, साहित्य क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ दिन शुभ छ ।

वृष : दाजुभाई बीच मनमुटाव हुन सक्नेछ, दैनिक उपभोग्य सामग्रीको अभाव, शुरु गरेको कार्यहरु रोकिनेछन् ।

मिथुन : कृषि कार्यबाट लाभ पाइने, मेहनत गरेको धन हात लाग्ने, इष्टमित्रको सहयोगले अधुरा कार्य पूरा हुने ।

कर्कट : आर्थिक लेनदेनमा विवाद हुनेछ, अनावश्यक कार्यमा दिन बित्नेछ, पठनपाठन क्षेत्र अस्तव्यस्थ हुने, दिन खराब छ ।

सिंह : भूमि सम्बन्धी विवाद, महत्वपूर्ण कार्यक्रम स्थगित हुनेछ, सुनचाँदी कारोबारमा मन्दी आउन सक्नेछ ।

कन्या : आफ्नो रोजाइको कार्यमा अरुको विरोध, नेतृत्व कार्य असफल, टाढाको यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।

तुला : नयाँ व्यवसाय गर्नेतिर मनजान सक्नेछ, पारिवारिक समस्या सुल्झिनेछ, सामाजिक कार्यमा सम्मान मिल्नेछ ।

वृश्चिक : शत्रुबाट मानसिक पीडा थपिनेछ, पारिवारिक झगडाले ठूलै रुप लिनेछ, आफन्तबाट विशेष कार्यमा धोका हुनेछ ।

धनु : मित्रको सहयोगले ठूलो काम सम्पन्न, वैदैशिक रोजगारको अवसर मिल्ने, स्त्रीपक्षबाट सुख प्राप्त हुनेछन् ।

मकर : व्यापार व्यवसायबाट घाटा, स्वास्थ्यमा एक्कासी खराबी, अनावश्यक मानसिक चिन्तन र थकाइ बढ्नेछ ।

कुम्भ : रोजगारीबाट आत्मसन्तुष्टि मिल्ने, नयाँ मित्रसंग भेटघाट, मानसम्मानको अवसर प्राप्त हुनेछ, समय शुभ छ ।

मीन : सरकारी सहयोग मिल्ने, नयाँ साथीसँग सम्बन्ध गाँसिने, सामाजिक सक्रियता बढ्नेछ काममा सक्रियता बढनेछ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

भारतीय राष्ट्रपतिको नेपाल भ्रमणको उपलब्धि के ?

कृष्ण गिरी
काठमाडौं

भारतका राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी नेपालको दिन दिने भ्रमणमा आएका छन् । आज उनको भ्रमणको अन्तिम दिन हो । नेपाल भ्रमणमा रहँदा उनले यहाँका प्रायः सबै शीर्ष नेताहरुसँग भेटघाट गरेका छन् भने देखि पशुपतिदेखि जनकपुरसम्म पूजाआजा गरेका छन् ।

नेपालमा गणतन्त्र आएपछिको मुखर्जीको यो दास्रो भ्रमण हो । पहिलो विदेश मन्त्रीका रुपमा र दोस्रो सेरोमेनियल राष्ट्रपतिको रुपमा । पहिलो भ्रमणमा उनीसम्बद्ध दलको सरकार थियो । अहिले जातिवादी भनेर चिनिएका भारतीय जनता पार्टीको सरकार ।

पहिलो पटक उनी नेपाल भ्रमण आउँदा नेपाल-भारत सम्बन्ध सहज थियो । तर, अहिले नेपाल भारत सम्बन्ध असहज अवस्थाबाट गुज्रिरहेको छ । अहिले नेपालमा भारतविरोधी जनमत उच्च स्तरमा छ । विनासकारी भूकम्पपछि तंग्रन नपाउँदै भारतले अघोषित रुपमा नेपालमाथि नाकाबन्दी लगायो । जसको कारणले नेपालमा ठूलो आर्थिक क्षति भयो । आम नेपालीहरुले त्यो समय भोग्नु परेको असज अवस्था अहिले पनि बिर्सेका छैनन् । त्यही भएर सामाजिक सञ्जाल उनको भ्रमणको विरोधमा रंगिएका छन् । यी त भए जनताका भावनात्मक पक्ष । मुखर्जीको भ्रमणलाई राजनीतिक नेतृत्वले भने कसरी हेरेका छन् ? यो भ्रमणले नेपाल-भारत सम्बन्धमा के अर्थ राख्छ ? यो भ्रमणको उपलब्धि के ?

राजन भट्टराई, एमाले नेता

मुखर्जीको राजकीय भ्रमणले नेपाल भारत भ्रमण उच्चस्तरमा पुगेको बताउछन् एमाले नेता राजन भट्टराई । भट्टाईका अनुसार भारतीय राष्ट्रपतिको नेपाल भ्रमणका क्रममा उच्चस्तरका नेताहरुसँग जसरी भेटघाट भए, सौहार्दपूर्ण वार्तालाप भए, त्यसले नेपाल-भारत सम्बन्धमा नयाँ आयाम थपेको छ, सम्बन्धमा सुधार आएको छ । सम्बन्धमा सुधार आएर नै यस्ता उच्च स्तरका भ्रमणहरु हुने गरेका छन् । उच्च स्तरको भ्रमणले जसरी दुई देशबीच सम्बन्ध राम्रो बनेको छ, यस्तो अवस्था सँधै रहनुपर्छ । दुई देशबीचको सम्बन्ध राम्रो भएन भने विश्वमा पनि राम्रो सन्देश जाँदैन । यो भ्रमणले पारस्परिक सम्बन्धको आधारलाई अझै मजबुत बलियो बनाएको छ । यस्ता उच्च स्तरीय भ्रमणहरु बेलाबेला हुनुपर्छ । दुई सार्वभौम सत्ता सम्पन्न देशका उच्चस्तरिय नेताहरुको भ्रमणले दुई देशबीच सद्भाव बढ्छ । एकता बलियो हुन्छ । अहिलेको भ्रमणले पनि त्यही भएको छ ।

पृथ्वी सुब्बा गुरुङ एमाले नेता

भारतीय राष्ट्रपतिको नेपाल भ्रमणले बिग्रेको नेपाल भारत सम्बन्धमा खासै कुनै फाइदा हुँदैन । यो भ्रमण पछि पनि धेरै प्रश्नहरु अनुत्तरित छन् । यो भ्रमणले नेपाल भारत सम्बन्ध सुधारमा केहि नयाँ होला जस्तो लाग्दैन । पुरानैकै निरन्तरता हो । भ्रमण हुनु राम्रो हो । तर यसले दुई देशबीचको सम्बन्ध न त राम्रो हुने छ न त केहि बिग्रने नै छ । नेपालको हितमा यो भ्रमण छैन । पुरानै कुरा दोहऱ्याउन आए जस्तो लाग्यो । मिलेर जाऊ, संविधान संशोधन गर । यो त पहिलादेखि नै भारतले भन्दै आएको थियो । के फरक भयो त राष्ट्रपतिको भ्रमणमा ?

एनपी साउद, नेता नेपाली काँग्रेस

भारत सरकारको सर्वोच्च पदमा रहेका व्यक्ति हुन् प्रणव मुखर्जी । सम्मानित नेता पनि हुन् । मुखर्जीको भ्रमणले नेपाल भारत सम्बन्धमा आएका असन्तुलित पुराना अध्यायहरुलाई नयाँ आयाम दिने छ । नयाँ तरिकाले पुनः सम्बन्धहरु सुमधुर हुने छन् ।

आर्थिक र अन्य क्षेत्रमा सन्धि सम्झौता नभएपनि हाम्रो सरकार, भारत सरकार नेपाली जनता, भारतीय जनता र दुई देशबीचको सम्बन्ध राम्रो हुने छ । एक बर्ष पहिला बिग्रेको सम्बन्धलाई पुनः सहि बाटोमा ल्याउने छ ।

मुखर्जी कार्यकारी पदमा नभएपनि भारत सरकारको आधिकारीक निर्णयमा चल्नु पर्छ । यसकारण पनि भारत सरकारले नेपाल भारतबीच बिग्रेको सम्बन्ध सुर्धान चाहेको थियो । त्यसको लागि भारत सरकारले राष्ट्रपति मुखर्जीलाई नै रोजेको हो । यो भ्रमणले नेपाल भारत सम्बन्ध पुनः राम्रो हुनेछ ।

पम्फा भुसाल, नेतृ माओवादी केन्द्र

मुखर्जीको तीन दिने नेपाल भ्रमणले नेपाल भारत चिसिएको सम्बन्धमा सुधार आएको छ । यो भ्रमण आफैमा ऐतिहासिक छ । भारतका प्रधानमन्त्री १७ बर्ष पछि नेपाल भ्रमण आएका थिए । राष्ट्रपति १८ बर्षपछि आएका छन् । सधैं यहीँका नेताहरु भारत भ्रमण जाने प्रचलन थियो । यो भ्रमणले अब दुबै देशका नेताहरुको भ्रमण हुन आवश्क छ भन्ने कुरा देखाएको छ । प्रधानमन्त्री प्रचण्डको भारत भ्रमणका बेला चिसिएको सम्बन्ध थियो त्यो सुधारको क्रममा थियो । भारतीय राष्ट्रपतिको भ्रमणले यसमाथि झन् सुधार भएको छ । यो भ्रमणले दुई देशबीचका सरकार र जनताबीच नयाँ आयाम दिने छ । सन्धि सम्झौता नभएपनि गुम्सिएर रहेको सम्बन्धमा नयाँ आयाम आउने छ । सम्बन्ध सुध्रने छ ।

राजेन्द्र महतो अध्यक्ष, सद्भावना पार्टी

उच्चस्तरीय भ्रमणले नेपाल भारतबीच सम्बन्ध राम्रो हुन्छ । १८ बर्ष पछि भएको भ्रमणले नेपाल भारत सम्बन्धमा पक्कै पनि नयाँ आयाम दिने छ । यहाँको धर्मसंस्कृति र भारतको धर्मसंस्कृति मिल्छ । यो भ्रमण सम्बन्ध सुधारकाको लागि नै हो । यसले सम्बन्धमा आएको रोकावटलाई हटाउन मद्दत गर्छ । नेपालका राष्ट्रपति पटक पटक भारत भ्रमणमा गए तर भारतका राष्ट्रपति आएका थिएनन् । यो भ्रमणले सद्भाव ल्याउने छ । सम्बन्ध राम्रो हुनेछ ।

—रंग संसार—

विनोदको 'म त बलेनीमा' चर्चामा

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा १९ कार्तिक ।

पोखरेली गायक विनोद वानीयाको पहिलो एल्वम 'मान्छे'मा विभिन्न गीत समावेश गर्ने क्रममा 'म त बलेनीमा' बोलको गीत समेत अटायो । एल्बमका माया देखायौ, वर्षातको रातमा, मान्छेको जुनी अचम्मै हुनी रहिछनी, तिमि हाँसीरहे लगायतका गीतले श्रोताको मन जीते । तर अन्य गीतको जस्तो 'म त बलेनीमा' बोलको गीतलाई उनले खासै प्रमोशन गर्न खोजेनन् । तर यो गीत एफ एम मार्फत पटक-पटक बज्ने गर्दथ्यो । उनी पनि एफ एममा काम गर्ने भएकोले सञ्चारकर्मीसँग चिनजान राम्रै थियो । उनले त्यतिबेला सञ्चारकर्मीलाई 'म त बलेनीमा' एफ एम मार्फत श्रोता माझ नपस्कन पटक-पटक आग्रह गर्दथे । कारण यो गीत बज्दा उनलाई लाज लाग्दथ्यो रे । 'किन किन त्यो समयमा यो गीत बज्दा मलाई लाज लाग्थ्यो' उनी थप्छन् 'यहि कारण कतिपय सञ्चारकर्मी साथीलाई फोन गरेर अथवा भेटेरै यो गीत नबजाउन आग्रह गरे ।' हुन त यो गीतले रक्सीको लतमा फसेको कुरा व्यक्त गरेको छ । तत् समयमा रक्सी पिउने व्यक्तिलाई समाजले नकारात्मक दृष्टिकोणले हेर्ने चलन थियो । त्यसैले पनि होला विनोदले यो गीतलाई प्रमोसन गर्न खोजेनन् । तर अहिले समय बदलिएको छ । आम मानीसको सोचाइमा समेत विगतको तुलनामा व्यापक परिवर्तन आएको छ । पश्चिमेली संस्कृतीको प्रभाव व्याप्त भएको छ । रक्सी पिउने व्यक्तिलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा समेत फरकता आएको छ । पुरुषले मात्र हैन महिला समेत नसाको तालमा मनोरञ्जन लिन खप्पिस बनेका छन् ।

त्यसैलेत विनोदले १८ वर्षको गजल रेष्टुरेन्टुमा गीत गाएको अनुभव र अहिलेको परिवर्तीत समाजलाई मूल्याकंन गर्दै उनले आफूलाई विगतमा लाज लाग्ने गरेको गीत 'म त बलेनीमा' रिमेक गर्ने निधो गरे । उनको यो निर्णय सहि सावित भएको छ । रिमेक गरेर आफ्नो तेस्रो एलबममा समावेश यस गीतको चर्चा ह्वात्तै बढेकोमा उनी उत्साहित छन् ।

'यो गीत मेरो पहिलो एल्बम मान्छेमा समावेश थियो । शब्द र गीतले समेटेको विषयवस्तुको तालमेल त्यतिबेला हुन सकेको थिएन, हुनत त्यतिबेलाको समयमा त्यस्तै गीत चल्थे तर अहिले त्यसलाई रिकम्पोजिसन गरेर गीतले खोज्ने विषयवस्तु र लक्षित वर्गलाई टार्गेट गर्दा दर्शक श्रोतालाई मनपर्छ भन्ने विश्वासले नै हो'-विनोदले भने ।

यो कस्तो प्रकारको गीत हो भन्ने प्रश्नको जवाफमा उनी भन्छन् 'यो रमाइलो प्रकारको गीत हो । सुन्दा विन्दास लाग्छ । यो गीत सुनिसकेपछि तनावबाट मुक्ति समेत मिल्छ । सोवियत खड्का र महादेव आर्चायको उत्कृष्ट शब्द रचनाले यस्लाई सुन्दर बनाएको छ ।'

गीत मार्फत आएको प्रतिक्रियाले उत्साहित भएका छन् । 'एकदम राम्रो प्रतिक्रिया छ । गीत सुन्ने र हेर्ने दर्शकको संख्या बढ्दै गएको, कतिले फोनबाट, कतिले सामाजिक सञ्जालमार्फत त कतीले भेटेरै गीत मन पर्‍यो भन्नु भएको छ' उनले भने ।

यो गीतको अर्को मुख्य पाटो म्युजिक भिडियो पनि बनेको छ । पल शाह, एलीसा राई र विनोद राई 'घ्याम्पे सुब्बा'को अभिनय छ । अझ एरेन्जमेन्टले न्याय गर्दा म्युजिक भिडियो उत्कृष्ट बनेको छ । लक्ष्मण पौड्यालको निर्देशन र राजीभ समरको कोरीयोग्राफी म्युजिक भिडियो राम्रो बन्नुको अर्को कारण हो । उनको तेस्रो एल्बम

'प्रोफाइल' मा यो गीतको अलावा कस्तो मान्छे, सकिदैन मान्छेको, सुन्दै नसुन्नु प्रिय, प्यास टर्‍यो बोलका पाँच गीत समावेश छन् । एल्बममा समावेश 'कस्तो मान्छे' बोलको गीतको म्युजिक भिडियो यसअघिनै निर्माण गरिसकेका थिए । तर अन्य गीत भन्दा रिमेक गरिएको म तबलेनीमा बोलको गीतलाई दर्शक श्रोताले रुचाएका छन् ।

हुन त २०५७ सालमा 'माया देखायौ कति सजिलै' बोलको गीत रेकर्ड गरी औपचारिकरुपमा साँगीतिक यात्रा प्रारम्भ गरेका उनको पहिलो गीत मार्फत नै चर्चा बढेको थियो । २०५८ सालमा 'मान्छे' एल्बम पहिलो एल्बमको रुपमा उनले बजारमा ल्याए त्यसपछाडि कहिल्यै पनि पछाडि फर्किएर हेर्नुपरेको छैन । २०६३ मा दोस्रो एल्बम 'डाउट' श्रोता माझ पस्किएका यिनले यस एल्बमबाट आफ्नो लोकप्रियता बढाउन सफल भए । झण्डै तीन दर्जन भन्दा बढी गीतमा आफ्नो सुमधुर आवाज भरिसकेका यिनले यतिनै गीतमा संगीत सँयोजन गरी गायकको रुपमा मात्र हैन राम्रो सँगीतकारको रुपमा स्थापित गराइसकेका छन् भने केही गीत रचना गर्न समेत भ्याएका छन् ।

सबै विधाका गीतलाई न्याय गरी आवाज तथा संगीत गर्न सक्ने खुबी भएका उनले पपगीत, आधुनिक गीत, गजल, खेलकुद गीत, राष्ट्रिय गीतलगायतका सबै विधाका गीतमा आवाज तथा संगीत संयोजन गरिसकेका छन् । उनी विगत ११ वर्षदेखि सैनीक आवासीय महाविद्यालय फूलवारीमा संगीत शिक्षकको रुपमा कार्यरत छन् ।

कास्कीको हेम्जामा बाबु स्व. कृष्ण बहादुर र आमा शान्तिमाया बानियाँको एक्लो सन्तानको रुपमा जन्मिएका उनी बाल्यकालमा चञ्चले स्वभावका थिए रे । सानैदेखि संगीतमा रुची राख्ने उनी स्कुल लेभल पढ्ने क्रममा पछिल्लो बेन्चमा बस्ने र टेबुल बजाउने गर्दथे । त्यस समयमा विभिन्न प्रतियोगितामा भाग लिने गरेका उनले बढी मात्रामा नृत्य प्रतियोगितामा भाग लिने गरे । सात कक्षाबाट मादल बजाउन शुरु गरेका उनले दश कक्षा पढ्दै गर्दाबाट गीत गाउन शुरु गरेका हुन् । सांगीतिक क्षेत्रमा लागेर नाम, साथीभाई तथा श्रोता दर्शकको माया तथा यसै क्षेत्रमा लागी जीवन धान्न सकेकोमा खुशी उनी फुर्सदको समयमा फुटबल खेल्न तथा हेर्न र नयाँ ठाउँ घुम्ने गर्दछन् ।

२०५७ सालमा भएको राष्ट्रव्यापी आधुनीक गीत प्रतीयोगीतामा द्वितीय तथा क्षेत्रीय स्तरको प्रतीयोगितामा प्रथम हुन सफल उनले ढुकढुकी पप संगीत अवार्ड तथा माछापुच्छ्रे म्युजिक अवार्डमा वेस्ट सिङ्गर अफ द एयर, अन्नपूर्ण म्युजिक अवार्ड मा वेस्ट नेशनल सङ अफ द एयर लगायतका अवार्ड तथा थुप्रै संघ-संस्थाबाट सम्मान पाईसकेका छन् । बानियाँले पोखराको चिप्लेढुङ्गामा हालैमात्र मेलोडि क्याफे एण्ड लाउञ्ज बार सञ्चालनमा ल्याएका छन् । पोखरेली युवाहरु शेखर शेरचन, गणेश बसौला र अशोक गुरुङको सहकार्यमा क्याफे सञ्चालनमा आएको हो । क्याफेको दोस्रो वार्षिकोत्सवको अवसरमा भाद्र २१ गते मंगलबार गीतकार तीर्थ तामाङलाई मेलोडी अवार्डले सम्मान गरेको थियो ।

म्यूजिकमा डिप्लोमा गरेका बानियाँ पोखरामानै बसेर सांगीतीक क्षेत्रमा निरन्तर संर्घष गरिरहेका छन् । अब केहि समयमानै 'मान्छे' बोलको गीतलाई पनि रिकम्पोजिसन गरेर दर्शक श्रोतामाझ पस्कने तयारी उनले बनाएका छन् ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

वरिष्ठ पशु चिकित्सक प्रजापतिको बिदाई

पोखरा १९ कार्तिक ।

जिल्ला पशु सेवा कार्यालय कास्कीका प्रमुख वरिष्ठ पशु चिकित्सक डा. राकेश प्रजापतिलाई शुक्रबार एक कार्यक्रमका बीच बिदाइ गरिएको छ । प्रजापति पशु सेवा कार्यालय कास्कीबाट २६ महिने कार्यकाल पुरा गरी क्षत्रीय पशु सेवा निर्देशनालय पोखरामा सरुवा भएका हुन् । जिल्ला पशु सेवा कार्यालय कास्की परिवारले एक कार्यक्रमका बीच प्रजापतिको बिदाइ गरेको हो ।

जिल्ला पशु सेवा कार्यालय स्याङजाबाट सरुवा भएर आएका कार्यालय प्रमुख डा.पुरुषोत्तम त्रिपाठीको अध्यक्षतामा बिदाई कार्यक्रम भएको पशु स्वास्थ्य प्राविधिक सुरेश कुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए । कार्यक्रममा क्षत्रीय पशु रोग अन्वेषण प्रयोगशालाका वरिष्ठ पशु चिकित्सक डा. केदारराज पाण्डे, क्षेत्रीय पशु सेवा तालिम केन्द्र पोखराका वरिष्ठ तालिम अधिकृत डा. रमानन्दन तिवारी, पशु चिकित्सकहरु, पशु विकास अधिकृतहरु, पशु स्वास्थ्य सेवा प्राविधिकहरुको उपस्थिति थियो । सोही अवसरमा नेपाल पशु स्वास्थ्य सेवा प्राविधिक संघ नेल्टाका कास्कीका अध्यक्ष ठगेन्द्र प्रसाद अर्यालले दोसल्ला र सम्मानपत्र सहित प्रजापतिलाई सम्मान गरेका थिए । नेपाल पारा भेटेरिनरी एण्ड लाइभस्टक एशोशिएसनका केन्द्रीय सदस्य नवराज अधिकारीले खादा लगाएर बिदाइ गरे ।

उक्त अवसरमा बोल्दै प्रजापतिले सम्पूर्ण कर्मचारीको साथ र सहयोगबाट आफ्नो कार्यकाल सफल भएको बताए । पशुपालन व्यवसायको क्षेत्रमा कास्की जिल्लाले निकै सम्भावना बोकेको उनको भनाइ छ । आफ्नो कार्यकालमा कास्की जिल्ला उत्कृष्ट रहेको बताउँदै उनले आगामी दिनमा पनि आफ्नो तर्फबाट साथ र सहयोग रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । प्रजापतिले अब क्षेत्रीय पशु सेवा निर्देशनालय पोखराको निमित्त निर्देशकको जिम्मेवारी सम्हाल्नेछन् ।

हार्दिक समवेदना

जन्मः वि.स.:१९८३/०९/०९

स्वर्गारोहण वि.स.:२०७३/०७/०८

स्व. डिल्लीराम पौडेल

यस विद्यालयका प्रधानाध्यापक श्री गणेश पौडेलज्यूका पुजनीय पिता डिल्लीराम पौडेलको निधन भएकोमा हामी अत्यन्तै मर्माहत एवं स्तव्ध भएका छौं। उहाँको निधन भएको आज १३औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्राप्त होस् भनि हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

कन्या माध्यमिक विद्यालय परिवार
पोखरा-३, नदीपुर

उदासको निधन

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १९ कार्तिक ।

विगत ३३ वर्षदेखि पोखराको एक प्रतिष्ठित फोटो स्टुडियो 'फोटो जेनिथ'को स्थापना कालदेखि कार्यरत फोटोग्राफर जीवन उदासको बिहीबार उच्च रक्तचापको कारण ५३ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएको छ । उनी विगत ४ वर्षदेखि किड्नी समस्याका कारण स्थानीय मनिपाल हस्पिटलमा हप्ताको ३ पटक डायलसिस गर्दै आइरहेका थिए । प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण गरेर क्याम्पस पढ्दै गर्दा वि.सं. २०३९ मा फोटो जेनिथ, फोटो स्टुडियो स्थापनाको केही महिनापछि पोखराका वरिष्ट फोटोग्राफर, फोटो पत्रकार विश्व शाक्यले १९ वर्ष उमेरका उदासलाई फोटोग्राफी काम सिकाएर व्यवसायमा आवद्ध गराएका हुन् । तदुपरान्त पारिवारिक अनेक उतार चढावका बीचमा पनि उनले मृत्युको अधिल्लो दिनसम्म फोटो जेनिथ, फोटो स्टडियोसँग आवद्ध रहेर फोटो जेनिथको पर्याय बनिरहे । फोटो जेनिथका संस्थापक विश्व शाक्य 'जीवन उदास अति मिलनसार, इमान्दार, लगनशील र आफ्नो कामप्रति पूर्ण सम्वेदनशील र जिम्मेवार भएको' बताउँछन् । 'जीवन दाइ मेरा व्यवसायीक अभिभावक र मार्ग दर्शक हुनुहुन्थ्यो । हप्ताको ३ पटक डायलसिस गर्नुपर्दा पनि उहाँ मलाई काममा सघाई रहनु हुन्थ्यो' फोटो जेनिथका अशेष शाक्य सम्झन्छन् ।

नदीपुर धर्मशीला मर्गमा वि.सं.२०२० भदौमा जन्मेका उदासका एक पत्नी, एक छोरी र एक छोरा छन् ।

प्रम प्रचण्ड आफ्नै पार्टीका मन्त्रीहरुसंग असन्तुष्ट

काठमाडौं १९ कार्तिक ।

माओवादी केन्द्रले सम्हालेका मन्त्रालयको काम कारबाही प्रभावकारी नभएको भन्दै प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले आफ्नो पार्टीका मन्त्रीहरूप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गरेका छन् । आफ्नो नेतृत्वमा सरकार गठन भएको ठीक ३ महिना पुगेको दिन शुक्रबार प्रधानमन्त्री दाहालले पार्टी सम्बद्ध मन्त्रीलाई बालुवाटार निवास बोलाई गलत छवि निर्माण भइरहनुको कारण सोधेका थिए । 'हाम्रा नेताले सम्हालेका मन्त्रालयबारे जनता र कार्यकर्ताको गुनासो दिनहुँ मकहाँ आइरहेको छ,' दाहालले मन्त्रीहरूसँग भने, 'मैले सुरुमै भनेको थिएँ, यो सरकार सिंगो पार्टीका लागि अग्निपरीक्षा हो, तर यस कुरालाई किन गम्भीर रूपमा लिइएन ?' बैठकमा सहभागी एक नेताका अनुसार दाहालले सन्तोषजनक काम नभए सम्बन्धित मन्त्रालयका मन्त्रीको विकल्प सोच्ने चेतावनी पनि दिए । आफूले सरकारको छवि राम्रो बनाउन अरू समयभन्दा बढी खटेर काम गरिरहेको भन्दै उनले युद्धकालको स्पिरिट सरकारमा देखाउनुपर्ने समेत बताए । सरकार सय दिनमा टेक्न लागिरहेका बेला प्रतिपक्षीहरूले समेत कार्यक्षमता माथि प्रश्न उठाउन थाल्ने भन्दै दाहालले माओवादीलाई 'हनिमुन' मनाउने सुविधा नरहेको स्मरण मन्त्रीहरूलाई गराएका थिए । भेटमा उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री कृष्णबहादुर महरा, ऊर्जामन्त्री जनार्दन शर्मा र स्थानीय विकासमन्त्री हितराज पाण्डे भने अनुपस्थित थिए । बिहान ९ बजे आयोजित माओवादी मन्त्री बैठकको सूचना एक घण्टाअघि मात्रै गरिएकाले केही मन्त्री अनुपस्थित रहेको प्रधानमन्त्रीनिकट स्रोतले जनायो । सूचना तथा सञ्चारमन्त्री राम कार्कीले भने बैठकमा माओवादीका मन्त्रीबारे किटेर कुराकानी नभएको दाबी गरे ।

'कार्यसम्पादन कसरी राम्रो बनाउन सकिन्छ भन्नेमै कुरा भयो,' उनले भने, 'मुख्यतः हालसम्म भएका कामबारे पनि जनतामा राम्ररी कुरा लैजान सकिएन, बरु नकारात्मक प्रचारले बढी ठाउँ पायो भन्नेमा छलफल भएको हो । प्रधानमन्त्रीज्यूले राम्ररी काम गर्न र भएका राम्रा कामको बाहिर प्रभावकारी सञ्चार गर्न आग्रह गर्नुभएको छ ।' संसदको ठूलो दल कांग्रेस, राप्रपा, आन्दोलनरत मधेसी मोर्चा र नेकपा संयुक्तलगायतको समर्थनमा दाहाल गत साउन १९ गते प्रधानमन्त्री चुनिएका थिए । आफ्नै सहयोगमा बनेको केपी ओली सरकार संविधान कार्यान्वयनमा असफल बनेको भन्दै उनले नयाँ समीकरण बनाउँदै सत्तारोहण गरेका थिए ।

छठ पर्व शुरु

पोखरा १९ कार्तिक ।

सूर्यदेवको श्रद्धा भक्तिपूर्वक आराधना र पूजा गरी मनाइने छठपर्व शुक्रबारदेखि सुरु भएको छ । कार्तिक शुक्ल चतुर्थीदेखि सप्तमीसम्म मनाइने यो पर्वमा ब्रतालुले पहिलो दिन स्नान गरी चोखो खाएर बसिन्छ। यस दिनबाट छठपर्व नसकिएसम्म ब्रतालुले माछा, मासु, लसुन, कोदो, फापर, मुसुरो, आदि नखाने विधि छ । चतुर्थीको कर्मलाई 'अरबाइन वा अरबा' भनिन्छ । मनोकाङ्क्षा पूरा हुने विश्वासमा महिलाले छठमा कठोर व्रत गर्छन् । विशेषगरी तराईमा मनाइने मिथिला संस्कृतिमा आधारित छठपर्व विस २०४६ पछि काठमाडौंलगायत पहाडमा मनाउन थालिएको हो ।

खुशीको खबर !

के तपाईलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने, ग्याष्ट्रिक,रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ । *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने ।*

अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

अनेक समस्या सफल उपचार

ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, भुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्याः- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
हामीकहाँ पियार एलोभेरा जुस पाइन्छ
महिला सम्बन्धि समस्या
महिनामारी गडवढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो चायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचारः- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरि
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

पोखरामा पहिलो पटक

यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुवैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनलिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"

आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेजको समस्या सावधान , वाटर प्रुफिङ गरिन्छ ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलरः एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।
हाम्रा विशेषताहरू :- तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराईने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल
सम्पर्क | फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचोकबाट २०० मिटर तल (स्याङ्जा जाने बाटो)
होटल दिपमाला संगै
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०४१४९२

सेक्यूरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारको सुवर्ण अवसर

Abudhadi को Spark middle Cast Star Skill Force, UAE को DPS, कतारको Group-4, बहराईन, मकाउ लगायतका देशहरुमा सेक्युरिटी गार्डमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको Diplomatic सेक्युरिटी गार्ड तालिम, अंग्रेजी भाषा र अन्तरवार्ताको तयारी कक्षाहरु सञ्चालन भइरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गरि आफ्नो सुनौलो भविष्यको सुनिश्चित गर्नुहोला।
हाम्रो विशेषताहरू :
❖१००% उत्तीर्ण गराउन सफल।
❖छोटो समयमा नै ख्याती प्राप्त गुणस्तरीय तालिम।
❖DPS र PSBD का Objective Questions Answer को प्राक्टिकल र मोडल Questions Answer को अध्ययन गराइने।
सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि
पृथ्वीचोकबाट १०० मि. तल एयरपोर्ट जाने बाटोमा
(मुक्तिनाथ विकास बैंकको ठीक अगाडी, पोखरा बिजनेश काम्प्लेक्सको भवन - तल्लो तला)
वडा नं. ९
फोन नं. : [illegible]

माछापालनबाटै मनग्य आम्दानी भएपछि दङ्ग

पोखरा १९ कार्तिक ।

तनहुँ, ब्यास-६, नेपालटारका बृहस्पति ढकाल पेशाले सवारी चालक हुन । १० वर्ष भयो उनले नेपालको पर्यटकीय शहर पोखरादेखि भारतको राजधानी नयाँ दिल्ली चल्ने बस चलाउँदै आएको । वसचालक संगै ढकालले विगत ४ वर्षदेखि माछापालन समेत गर्दै आएका छन । ब्यास ६ नेपालटारमा रहेको जग्गामा ढकालले माछापालन गरी वर्षेनी लाखौ रुपैया आन्दानी गर्दै आएका छन । आफू सवारी चालक, छोराछोरी पोखरा, दमौली तिर पढ्नका लागि बस्ने गरेको र घरमा श्रीमतीमात्र भएपछि खेर गएको जमिनलाई सदुपयोग गर्दै ढकालले ४ वर्षदेखि माछापालन गर्दै आएका हुन् ।

गाउँघरमा खेतीपाती गर्ने मानिसको अभावका कारण जग्गा जमिन जंगल हुने हो कि भन्ने चिन्ताले उनले करिब ८ रोपनी जग्गामा पोखरीहरु निर्माण गरी माछा पाल्न सुरु गरेका थिए । चार वर्षसम्म आइपुग्दा ढकालले आफूले वर्षेनी ४ लाखको दरले माछापालन

बाट आम्दानी गर्ने गरेको बताउँछन । ढकालले आफ्नै ठाउँमा काम गरे स्वदेशमै बसेर खेर गएको जग्गालाई उपयोग गर्न सके लाखौं आम्दानी गर्न सक्ने बताउँदै युवाहरुलाई यसप्रति लाग्न सुझाव समेत दिन्छन ।

त्यसो त ढकालले दुई छोरी र एक छोरालाई आफ्नै पेशाबाट उच्च शिक्षामा अध्ययन गराइरहेका छन । उनको यो पेशालाई श्रीमती गोमा ढकालले साथ दिएकी छिन । गोमाले श्रीमानले सवारी चालक भएपनि माछापोखरी बनाएर माछापाल्ने काममा आफूलाई पनि अग्रसर गराएकोमा आफू खुसी रहेको र माछापालनबाट आएको आम्दानीले घरखर्च चलाउन सजिलो भएको बताइन । ढकाल मत्स्यपालन नाम दिएर माछापालन गर्दै आएको ढकालले कमन कार्प, सिल्भर कार्प, रोहु, नैनी जस्ता माछा पाल्ने गरेका छन । ढकाल जस्तै माछा पाल्ने अर्का किसान देवी प्रसाद भुषालले ढकाल सवारी चालकको काम गर्ने भएपनि गाउँमा खेर गएको जग्गालाई सदुपयोग गर्दै माछापालन गरी मनग्य आम्दानी लिन सफल भएको र यसलाई गाउँमा बेरोजगार बसेका युवाहरुले सिको गर्न सके विदेश जान नपर्ने वताउँछन ।

ढकालको कामले स्थानियहरु पनि खुसी देखिन्छन । उनको कामलाई स्थानीयले समेत सहयोग गर्ने गरेको स्थानिय पदमराज शाही वताउछन । ढकाल पेशाले ड्राइभर भएतापनि गाउँमा खाली भएको जग्गालाई सदुपयोग गर्दै माछापालन गरेको र उनको पेशालाई स्थानीय युवाहरुले अंगाल्न सकेको खण्डमा गाउँमै बसेर बार्षिक लाखौं कमाइ गर्न सकिने शाहीले बताए ।

स्रोत : पिसपोखरा

स्याङ्जाका अग्निपीडितलाई आर्थिक सहयोग

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १९ कार्तिक ।

आगालागीबाट गाँउ नै ध्वस्त भएको स्याङ्जा मनकामना-७ लामडाँडा गाँउ पुनर्निर्माणका निमित्त युकेवासी नेपालीले रकम सहयोग गरेका छन् । हङकङवासी नेपालीहरुले लामडाँडा अग्नी पीडितहरुका निमित्त नगद ८ लाख रुपैयाँ प्रदान गरेका हुन् ।

बेलायतमा संकलन भएको उक्त रकम आंधीखोला सेरोफेरो तमु समाजका निवर्तमान अध्यक्ष फत्त गुरुङ लगायत समाजका सदस्यहरु खुम गुरुङ र प्रेम गुरुङको उपस्थितिमा हस्तान्तरण भएको हो । एकद्वार प्रणालीबाट राहत वितारण गरिने सरकारी नियम अनुसार राहत रकमको चेक लामडाँडा दैविक प्रकोप समितिका संयोजक एवम गाविस सचिव डिल्लीराम चापागाँई लाई हस्तान्तरण गरिएको छ ।

कार्यक्रममा अध्यक्ष गुरुङले बेलायतबाट संकलित रकमले अग्नीपिडितहरुको घाउमा मलाम लगाउन सहयोग पुग्ने दावी गरे । उनले पीडितहरुको घर

पुनःनिर्माणमा ढिलाई हुन नहुने जिकिर समेत गरे । उनले घर निर्माणको अधिकांश रकम संकलन भइसकेको भन्दै पुनःनिर्माण थाल्न अनुरोध पनि गरे ।

त्यसैगरी स्थानीय समाजसेवी एवम लेफ्टीनेट चौबहादुर गुरुङले अग्निपिडितका नाममा आएको रकमलाई दुरुपयोग हुन नदिने प्रतिवद्धता जनाए । उनले आगालागीबाट ध्वस्त बनेका घरहरु छिट्टै पुनःनिर्माण हुने अश्वासन दिए ।

कार्यक्रममा बोल्दै लामडाँडा दैविक प्रकोप समितिका संयोजक एवम गाविस सचिव डिल्लीराम चापागाँईले हाल सम्म ५५ लाख ४१ हजार संकलन भइसकेको जानकारी दिए। उनले पीडितहरुलाई पहिलो किस्ता स्वारुप प्रति परिवार १ लाख वितारण भइसकेको बताए । यस संगै पीडितहरुले घर निर्माण थालेका छन्। गत बैशाख १८ गते आँगलागीबाट २३ घर पूर्ण रुपमा नष्ट भएको थियो ।

आगालागीबाट नष्ट भएका घर निर्माणका लागि करिब १ करोड १५ लाख लाग्ने अनुमान गरिएको छ । हालसम्म ६६ बण्डल जस्तापाता, काठ उपलब्ध भइसकेको छ ।

अठारौं सडक महोत्सवको संयोजकमा भट्टराई

पोखरा १९ कार्तिक ।

रेष्टुरेण्ट एण्ड बार एशोसिएसन अफ नेपाल (रेवान) पोखराले अंग्रेजी नयाँ वर्षका अवसरमा हरेक वर्ष आयोजना गर्दै आएको पोखरा सडक महोत्सवको १८ औं संस्करणका लागि गोपीबहादुर भट्टराईलाई संयोजकमा चयन गरेको छ । रेवान पोखराको शुक्रबार बसेको बैठकले रेवान पोखराका निवर्तमान अध्यक्ष समेत रहेका भट्टराईलाई संयोजकमा चयन गरेको हो । भट्टराई स्पोर्ट बार र प्याराडाइज रेष्टुरेण्टका संचालक हुन् । त्यसैगरि समितिका उपाध्यक्ष द्वय भिमसेन भुजेल र लक्ष्मण बराललाई सह-संयोजकमा चयन गरिएको छ । भुजेल क्विन फरेष्ट रेष्ट्रो एण्ड बारका सञ्चालक हुन बरालले वि ह्याप्पी रेष्टुरेण्ट सञ्चालन गरेका छन् । बैठकले आल्मोण्ड क्याफेका सञ्चालक लोक गुरुङ्ग र द हार्वर रेष्टुरेष्ट एण्ड फाउण्टेन क्याफेका सञ्चालक राजेन्द्र ढकाललाई कार्यसमितिको सदस्यमा मनोनयन गरेको छ । त्यस्तै, मामा मिया रेष्टुरेण्टका प्रतिमा भुजेल र जाविष्टा क्याफेका विकास भट्टराईलाई आमन्त्रित सदस्यमा मनोनय गऱ्यो । रेवान पोखराका अध्यक्ष चौबहादुर गुरुङ्गको अध्यक्षतामा भएको बैठक महासचिव विश्वराज पौडेलले सञ्चालन गरेको थिए ।

आउँदो पुष १३ देखि १७ गते सम्म लेकसाइडको झण्डै साढे तीन किलोमिटर क्षेत्रमा सञ्चालन हुने यसपटकको सडक महोत्सव अघिल्लो संस्करण भन्दा भव्य र सभ्य हुने रेवान पोखराका अध्यक्ष चौबहादुर गुरुङ्गले बताए । 'गतवर्ष भारतको अघोषित नाकाबन्दिका कारण महोत्सव सञ्चालन गर्न हामीलाई केहि कठिन भएको थियो, तर यसपटक केहि सहज पनि होला भन्ने हाम्रो अपेक्षा छ'-उनले भने ।

पोखरा...

पाएको थियो। मधेस आन्दोलन तथा निर्माण सामग्रीको अभावले केही समय काम सुस्ताएपछि छ महिना ढिलो निर्माण सम्पन्न गर्ने लक्ष्य राखिएको शर्माले जानकारी दिए। पहिलो चरणको सिभिल वर्कको काम सकिएपछि इक्युपमेन्टका लागि पुनः ग्लोबल टेन्डर गरिने प्राधिकरणले जनाएको छ। भौतिक पूर्वाधारको निर्माण अन्तर्गत तीन हजार मिटरको धावनमार्ग, घाग्रा खोलाको डाइभर्सन, पार्किङ वे, टर्मिनल भवन लगायत संरचना बन्दैछन्।

यस्तै, विमानस्थलको सिभिल वर्कको काममा आन्तरिक टर्मिनल भवन, छ मध्ये दुई वटा जहाजका लागि एप्रोन, कार्गो भवनसहितका पूर्वाधार भने प्राधिकरण आफैंले निर्माण गर्ने छ। 'निर्माण सामग्री अभाव नभए अबको दुई वर्षमा विमानस्थलको निर्माण कार्य पूरा हुन्छ,' शर्माले भने। सरकारले एशियाली विकास बैंकको ऋण सहयोगमा यो विमानस्थल स्तरोन्नति गर्न लागेको हो। तीन हजार मिटरको धावनमार्ग बनेपछि 'वाइड बडी'का जहाज पनि अवतण गर्न सक्ने छन्। शर्माले गौतम बुद्ध विमानस्थलमा एअरबस ३४० र बोइङको ७७७ सम्मका ठूला जहाज अवतरण गर्न सक्ने बताए। गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा त्रिभुवन विमानस्थलमा अवतरण हुने सबै जहाज अवतरण हुनसक्ने भए पनि त्यसका लागि भारतसँग हवाई क्षेत्र प्रयोग गर्न पाउने सम्झौता गर्नुपर्ने प्राधिकरणका प्रवक्ता केसीले बताए। 'त्यहाँ समथर जमीन भएकाले काठमाडौंको भन्दा सहज तरिकाले जहाज अवतरण हुन सक्छन्,' केसीले भने,-'तर, त्यसो गर्दा भारतको हवाई क्षेत्र पनि प्रयोग गर्नुपर्दछ। भारतसँग हवाई क्षेत्र प्रयोग गर्नेबारे अहिलेसम्म सम्झौता भइसकेको छैन।'

उनले गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल त्रिभुवन विमानस्थलमा समस्या आइपर्दा प्रयोग गर्न सकिने गरी बनाउन लागिएको बताए। 'हरेक देशमा जहाज एक विमानस्थलमा अवतरण गर्ने अवस्था नभएपछि नजिकैको अर्को विमानस्थलमा अवतरण गर्ने विमानस्थल हुन्छन्। तर, हामी त त्रिभुवन विमानस्थलमा समस्या भयो भने भारतीय विमानस्थलमा जानुपर्छ,' केसीले भने-'गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बन्यो भने भारतीय विमानस्थल प्रयोग गर्नु पर्दैन।' उनले पोखरा र भैरहवा दुवै पर्यटकीय ठाउँ भएकाले यहाँ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल चल्ने अपेक्षा गरिएको भए पनि तिनीहरू त्रिभुवन विमानस्थलको विकल्प हुन नसक्ने बताए। 'यी विमानस्थलबाट सार्क मुलुकका सहर जोड्न सकिन्छ भन्ने हो,' केसीले भने-'त्रिभुवन विमानस्थलको विकल्प त निजगढ विमानस्थल नै हो। त्यहाँ फुलफेज अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल बनाउने योजना छ।'

भानुभक्त, काठमाडौं
भगवती पाण्डे, बुटवल

खेलाडी प्रस्थान

पोखरा १९ कार्तिक ।

पश्चिमाञ्चलका दुई महिला भलिवल खेलाडी शुक्रबार माल्दिभ्स प्रस्थान गरेका छन्। पश्चिमाञ्चलका महिला भलिवलका क्याप्टेन मन्जु गुरुङ र अर्की खेलाडी अरुणा शाही माल्दिभ्समा आगामी १ नोभेम्बर देखि २३ नोभेम्बर सम्म आयोजना हुन लागेको लिग भलिवलमा सहभागी हुनका लागि शुक्रबार माल्दिभ्स प्रस्थान गरेका हुन । गुरुङ र शाहीले माल्दिभ्सको फुभामुल्क युथ एण्ड स्पोर्टस डेभलपमेन्ट एशोसियसन क्लवबाट खेल खेल्नेछन । दुवैजना २९ अक्टोवर देखि २४ नोभेम्बर सम्म माल्दिभ्समा रहनेछन ।

बैंक नहुँदा विविध समस्या

मुस्ताङ १८ कार्तिक ।

लोमान्थाङमा बैंक तथा वित्तीय संस्था नहुँदा इलाका प्रशासन कार्यालयले राहदानी जारी गर्न सकेको छैन । राहदानीका लागि आवश्यक पर्ने रकम जम्मा गर्ने बैंक नहुँदा उपल्लो मुस्ताङका ६ गाविसका सर्वसाधारण हप्तादिन लगाएर सदरमुकाम जोमसोम झर्नुपर्ने बाध्यता हट्न सकेको छैन । असोज १ गतेदेखि इलाका प्रशासन कार्यालय स्थापना गरिए पनि राहदानीको काम गर्न नसकेको कार्यालय प्रमुख जितेन्द्र बलामीले जानकारी दिए । "यहाँ कुनै पनि बैंक तथा वित्तीय संस्था छैनन् । रकम जम्मा गर्ने व्यवस्था नहुँदासम्म त्यो काम गर्न सक्दैनौं", उनले भने "यसका लागि सर्वसाधारण सदरमुकाममा नै जानुपर्छ ।" इलाका प्रशासन कार्यालयबाट नागरिकता, विभिन्न सङ्घसंस्था दर्ता तथा नवीकरणका काम हुने भएपनि राहदानीका काम तत्काल स्थगित गरिएको प्रमुख बलामीले जानकारी दिए ।

इलाका प्रशासन कार्यालयले एक महिनामा २२ वटा नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्र वितरण गरेको जनाएको छ । आठ नयाँ र १४ वटा प्रतिलिपि नागरिकता वितरण गरिएको हो । राहदानीका लागि वैकल्पिक व्यवस्थाको तयारी भइरहेको प्रशासनले जनाएको छ ।

पिनास तथा नाकको एलर्जी उपचार

पिनास, एलर्जी: चिसो धुलो धुवाँको असर, विना अप्रेशन पिनास र एलर्जीको उपचार

चिसो, धुलो, धुवाँले पिनास तथा एलर्जीको रोग बढाउन सक्छ । यदि तपाइलाई पनि चिसो, धुलो, धुवाँ, खार घरको सामान्य धुलो, चिसो पानी तथा चिसो मौसमका कारण नाक, कान, घाँटी, छातीको समस्या हुने गरेको छ भने एक पटक सम्पर्क राखी स्वास्थ्य लाभ लिनुहोला ।

लक्षणहरू:
रुघा लागिरहने, हाछ्यू आइरहने, नाक बन्द हुने, नाक बाँगो भएको,नाकमा मासु पलाएको नाकले राम्रोसँग गन्ध थाहा नपाउने, चिसो, धुलो धुवाँले समस्या हुने,खोकी लागिहाल्ने,पुरानो खोकी, छाती दुख्ने, सास बढ्ने, दम होला जस्तो हुने, अत्याधिक टाउको दुख्ने आधा टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, बच्चाहरुलाई रुघा लागिरहने नाक बन्द हुने, टन्सिल भैरहने कान पाकिर हने जस्ता समस्या भएका पुराना, दीर्घ तथा नयाँ बिरामीहरुको लागि परिक्षण तथा उपचार व्यवस्था गरिएको जानकारी गराउदछौ । ***बिदाको दिनमा पनि उपचारको व्यवस्था छ ।***

परीक्षण समय: बिहान ८:०० बजेबाट बेलुका ६:०० बजेसम्म (फोनबाट पनि नाम दर्ता गराउन सकिनेछ ।

पञ्चम आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
पोखरा-१०, इन्द्रचोक (रंगशाला २ नं. गेटबाट १०० मिटर अगाडि)
फोन नं.: ०६१-४३२२४२, ९८४६०६८८०६

कर्मचारी चाहियो

पोखराको चिप्लेढुङ्गा, मानवअधिकारचोकस्थित चिनारी थकाली भान्छाघरका लागि निम्न कर्मचारी चाहियो ।

पद : वेटर संख्या : २ जना
पद : किचन हेल्पर संख्या : १ जना
पद : डिसवासर संख्या : १ जना

सम्पर्क : **चिनारी थकाली भान्छाघर**
मानवअधिकारचोक, चिप्लेढुङ्गा, पोखरा, फोन : ०६१-५२६३०५

के तपाईमा यौनसम्बन्धी समस्या छ ?

पुरुषमा देखिने : शीघ्रपतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, पुरुष यौनाङ्ग चिलाउने, सरुवा यौन रोग, स्वप्नदोष । **महिलाहरूमा देखिने** : स्तन सानो गिलो हुने, सेतो पानी बग्ने, महिलाको यौनाङ्ग चिलाउने, तल्लो पेट दुख्ने, ढाड दुख्ने, यौन सन्तुष्टिमा कमी हुने, महिनावारीमा गढबढी हुने आदि ।

सुन्दरता : अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डिफोर कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुवी, सेतो दुवीका साथै अन्य चर्मरोगहरू ।

महिला वा पुरुषमा हुने (बाँझोपन) निःसन्तानको सफल उपचार
मलद्वार सम्बन्धी रोग : पायल्स, फिस्टुला, फिसरको सफल उपचारका साथै मलद्वारमा मासु पलाएको, दिसा बस्दा गाह्रो हुने, मलद्वार दुःख्ने, पोल्ने, दिसासंग रगत बग्ने आदि समस्याको सफल उपचार ।

बिरामी जाँच्ने समय : बिहान ९:०० बजेदेखि बेलुकी ५:०० बजेसम्म

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक प्रा.लि.
नयाँबजार, पोखरा (पुरानो कर कार्यालय नजिक) मागदर्शन एकेडेमीको ठीक अगाडि
फोन: ०६१-५३९१९४, ९८४६०४११३१, ९८०४१७२५३१
नयाँ तथा पुराना बिरामीहरुले यथाशीघ्र सम्पर्क गर्नुहोला ।

Study in **Japan**
Czech Republic
USA, Australia, Norway

❖100% Visa on previous session, Gap Acceptable & NAT/JLPT not required in **JAPAN** .
❖SLC passed can apply . **April Intake**
❖Almost all intake **czech Republic** .
❖Free Education in **Norway** & **Finland** .
❖Help to make all kind of documentation for any Countries .

Now Running IELTS, JLPT Classess

ROMAN EMPIRE
Education Foundation
Siddhartha Chowk-4, Chipledhunga, Pokhara (Opp .Rupakot Complex)
Tel .:061-531538, 9846449344, 9803652132

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष /प्रधान सम्पादक **गंगाधर पराजुली**, निर्देशक **हरिमणि बराल**, संस्थापक सम्पादक **रीता गुरुङ**
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण **गोल्डेन अफसेट प्रेस**, चिप्लेढुंगा, पोखरा